



Октябрь

Пн		6	13	20	27
Вт		7	14	21	28
Ср	1	8	15	22	29
Чт	2	9	16	23	30
Пт	3	10	17	24	31
Сб	4	11	18	25	
Вс	5	12	19	26	

Анонс:

Стр. 1

Легкоатлетический кросс



Стр.2

Жизнь в общезитии



Стр.3

«День Профтехобразования России» и «День Учителя» Поздравления



Стр.4

План работы училища с 1 по 7 октября:

2 октября в 09⁰⁰ – День Здоровья, «Экологический десант»

3 октября – Профессиональный праздник.

«День Учителя» и «День Профтехобразования .России.»
В училище « День самоуправления»



Легкоатлетический кросс

25 сентября наши учащиеся приняли активное участие в легкоатлетическом кроссе. Результаты, конечно, разные ,но настроение было на высоте физического совершенства.

Спортивная выправка и хорошее настроение в этот солнечный осенний день не покидали учащихся.



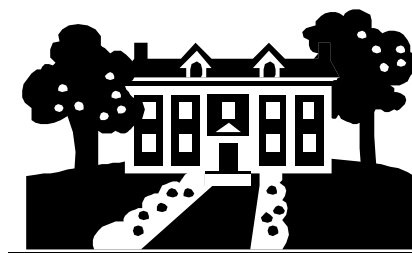
21 сентября в общежитии ПУ №16 прошел праздник «Посвящение в первокурсники». Для многих первокурсников нынешняя осень – шаг в большую, самостоятельную жизнь, первый этап жизни вне родительского дома. За этот месяц ребята уже успели познакомиться друг с другом и сдружиться. Вот и праздник. Он проходил в читальном зале библиотеки. Первокурсники были приятно удивлены, попав в красивое помещение, где все располагало к праздничному настроению. Начался праздник. Его ведущей была воспитатель общежития Наталья Петровна. Разговор начался с того, что без рабочих не может существовать ни одно производство. Первокурсники рассказали о том, какие они выбрали профессии. А потом попытались ответить на каверзные вопросы:

1) для поваров – какой город России носит название хлебо - булочного изделия?

2) для делопроизводителей- какой учебный материал из программы первого класса необходим им в своей работе, без него не может быть делопроизводства?

На конкурсе учились мыть полы. Кто делает это лучше?

Познакомились с пословицами о труде, учебе. Всем очень понравилась пословица, которую



надо было закончить учащимся. Дурная голова ногам ... Вечер удался. Обе команды получили сладкие призы- конфеты, вечер закончился такими словами: «В жизни дороги разными будут, Но только вспомнишь ты В памяти сразу встанет училище – Мудрый и добрый дом.»

КЛАССИКИ УЧАТ ДОБРУ!

Если бы каждый человек на куске своей земли сделал бы все то, что он может, как прекрасна была бы земля наша.

А.П.Чехов.

Человек должен быть ясным умственно, чистым нравственно, опрятным физически

М.Горький

Спокойствие-это душевная подлость.

Л.Н.Толстой.



Воспитатель общежития
Н.П.Войшнарвич.

***Учитель живет, пока учится, когда он перестает
учиться в нем умирает Учитель
Поздравляем Вас всех с праздником
Днем Учителя и
Днем Профтехобразования!***

Здоровья желаем и счастья побольше.

*Вы нас терпите, такими, какие мы
есть.*

*Спасибо Вам за вашу доброту и
понимание.*

Вы нас учить не устаете терпеливо

Уметь не только грамотно писать-

*Стремиться к лучшему и верить в
справедливость,*

Достойно жить друг другу помогать.

Мы доверяем Вам свои мечты и планы,

*На Вас похожими стремиться быть во
всем,*

Кем стать мы сможем говорить

сегодня рано,

Но обещаем Вам- мы Вас не подведем.

С Днем Учителя!

Понимаешь мама!

Я учитель

Видишь я вхожу бледнее в класс

Это мне решили поручить их

Сорок душ и восемьдесят глаз

Учитель! Сколько надо любви и огня

Чтобы верили, чтобы слушали,

Чтобы помнили люди тебя.



*Дорогие наши учителя, мастера
производственного обучения!*

*Хочу Поздравить своих коллег с
праздником!*

*И пожелать Всем хорошего
настроения и терпения,*

активной жизненной позиции

в нашем нелегком, но благородном деле.

*Пусть в этот день улыбки не сходят с
ваших лиц,*

и каждый день сбываются мечты,

и все прекрасно в жизни будет.

*Хорошего настроения и удачи Вам
всем.*

*С поздравлением мастер п/о
Тихонова М.Г.*

*Уважаемые мастера
производственного
обучения!*

*Поздравляем Вас с
профессиональным праздником!*

*Желаем Творческих дней
побольше в году,*

Личного счастья Вам и Вашим детям.

Группа №16





« Биологически важные вещества и элементы, оказывающие благотворное влияние на нервную систему »

Любая нехватка витаминов немедленно вызывает тревожные симптомы еще до того, как начнутся жалобы на плохое самочувствие. Таким образом, эти симптомы полезны: они дают возможность проверить самого себя и сделать вывод о нехватке питательных веществ, в частности витаминов. Нет необходимости проводить комплексные

обследования у врачей, чтобы выяснить, каких витаминов вам не хватает.

Самостоятельные тесты которые я вам предлагаю, дадут вам возможность сделать вывод о вашей индивидуальной потребности в витаминах. На основании часто совершенно незначительных симптомов вы можете с уверенностью установить, не находитесь ли вы в преддверии болезни.

Тест « Хватает ли питания вашему мозгу ? »

(Профилактика плохой памяти, забывчивости, рассеянности)

Ответьте совершенно откровенно на следующие вопросы: (да или нет)

Вопросы	ДА	НЕТ
1. Можете ли вы по памяти назвать 10 телефонных номеров (родственников; знакомых и т.д)?		
2. Спите ли вы крепко по ночам хотя бы 5 часов?		
3. Контролируете ли вы свое состояние в стрессовых ситуациях? (конфликты на работе, в семье)		
4. Охотно ли вы участвуете в жарких спорах?		
5. Встречаете ли вы с радостью начинающийся день?		
6. Охотно ли вы концентрируете внимание (шахматы, кроссворды и т.д)?		
7. Всегда ли вы сосредоточенно следите за сюжетом при чтении книги, просмотре фильма, спектакля?		
8. Свободны ли вы от депрессий и состояний страха?		
9. Чувствуете ли вы себя по вечерам таким же свежим, как и утром?		

Результат теста

Только если вы ответили «Да» на все вопросы, 20 миллиардов клеток вашего мозга в достаточной степени снабжены витаминами. При трех ответах «нет» вам не хватает холина, главной составной части защитного миелинового слоя клеток мозга и нервов.

Если вы 5 раз ответили «нет», ваш мозг, помимо всего прочего, недостаточно защищен от свободных радикалов. Позаботьтесь о витамине Е в вашем ежедневном рационе.

Подготовил педагог-психолог
Буркова Н.В.

